



**Nombre del alumno:**

Felipe de Jesús López Avendaño

**Nombre del profesor:**

Lic. Maria de los Angeles Venegas Castro

**Nombre del trabajo:** Ensayo

**Materia:** Trastornos de la conducta

**Grado:** 9°

**Grupo:** A

## INTRODUCCION

Los hábitos alimentarios son conocidos como comportamientos repetitivos consientes que las personas realizamos a la hora de consumir un alimento o dietas con respecto a las influencias sociales y culturales que nosotros desarrollamos. Comúnmente los hábitos alimentarios se comienzan a adquirir desde muy pequeños con la familia, como por ejemplo si tu familia es muy apegada a su religión y en la religión no consumen la carne de cerdo por que para ellos la carne de cerdo es muy impura y sucia tu familia no la consume y por ende tu tampoco.

Los platillos típicos de nuestras regiones llegan a pertenecer dentro de nuestros hábitos alimentarios ya que es una marca gastronómica que adquirimos por cultura. Probablemente este platillo o alimento no lo consumimos del diario pero que hemos llegado a probar es muy probable que este habito solo le pertenezca a tu región y en muchos otros lados lo desconozcan.

Chiapas es un estado que manifiesta un gran conocimiento gastronómico ya que no solamente existe platillos típicos por regiones si no que estos platillos pueden ser de forma estatal, nacional e incluso internacional.

## HÁBITOS ALIMENTICIOS EN CHIAPAS

Chiapas es uno de los estados más bonitos de México y considerado como uno de los pulmones ecológicos de nuestro país y de mundo.

En Comitán de Domínguez existen platillos típicos con un exquisito sabor gastronómico. En Comitán el pickle es un alimento muy utilizado para realizar diversas recetas como el pan compuesto (imagen1), las chalupas (imagen2) y el chamorro (imagen3). El pickle es zanahoria rallada encurtida que tiene un sabor agridulce. La preparación de este alimento es muy sencilla, es una combinación de zanahorias, azúcar, sal, laurel, pimienta, canela y vinagre. Los comitecos están acostumbrados a cenar este tipo de y en raras ocasiones consumirla en la comida. Comúnmente podrás encontrar este alimento en cualquier cenaduría de Comitán



***Pan compuesto***

Imagen 1



***Chalupas***

Imagen 2



***Chamorro***

Imagen 3

En San Cristóbal de las casas es muy habitual el comer pan de coletto (imagen 4) o como mayormente se conoce en la región el famoso “pan de san Cristóbal” este pan es exportado a distintos municipios de Chiapas por su distinguido sabor, los ingredientes utilizados para su preparación deben de ser originales de la región y se pueden encontrar o hacer ahí mismo, para no perder la enseñanza que heredaron desde sus antepasados, los originales creadores del pan de San Cristóbal.

La historia del pan coletto comienza a partir del Siglo XIX, época en la que se dieron los primeros cultivos de trigo. Esto dio pie a que décadas más tarde se probara el realizarlo dentro de los hornos de ladrillo para poderlo degustar en las mesas de las familias. La receta tradicional marca que el mezclado y amasado es a mano, y el pan se hornea con leña. Quienes aún conservan esta tradicional elaboración del pan

coleto, comienzan sus actividades desde tempranas horas de la madrugada hasta las 10 de la mañana. (Comamos Pan , 2023)



***Pan de coleto***

Imagen 4

En Chiapa de corzo los pueblitos indígenas de la región se organizan para preparar cochito horneado (imagen 5) en la fiesta grande de enero. Esta celebración abarca del cuatro hasta el 23 de enero para brindar honor de Nuestro Señor de Esquipulas y de dos santos del catolicismo, San Antonio Abad y San Sebastián.

El cochito surgió como el resultado del mestizaje gastronómico que se realizó con los españoles y nuestra nación. Se trata de un guisado prehispánico que se le agregó carne de cerdo, ingrediente que trajeron los españoles.

Cada municipio tiene su forma de preparar el cochito horneado, en el caso de Chiapa de Corzo, comienzan moliendo tomate, cebolla, ajo, chiles anchos, vinagre, pimienta gorda, canela y tomillo, que se unta en la carne de cerdo para dejar marinar toda una noche. Después de hornear, se sirve con ensalada de lechuga y cebollas rebanada.



***Cochito Horneado***

Imagen 5

Los hábitos que se forman en los platillos típicos de cada región impactan de forma socio cultural ya que no solamente una familia es a la que se le asigna esta costumbre si no que a varias del mismo municipio o pueblo. Existen lugares que no han escuchado de ninguno de los platillos antes mencionados y son considerados extraños e incluso raros y para otras personas es sumamente normal el consumirlo.

## **CONCLUSION**

En todos los municipios de Chiapas se desarrollan diferentes hábitos alimenticios de acuerdo a su forma social y cultural es por eso que se han desarrollado distintos platillos algunos de ellos celebrando la religión, otros formadas de tiempos prehispánicos e incluso determinada por la historia.

## Bibliografía

- Bernal, J. (18 de julio de 2021). *Cochito horneado, un platillo tradicional y de fiesta en Chiapas*. Obtenido de <https://mexicotravelchannel.com.mx/estados/20210718/cochito-horneado-chiapas-tuxtla-gutierrez/>
- *Chiapas espíritu del mundo maya*. (13 de viernes de 2022). Obtenido de <https://visitchiapas.com/es/blog/Gastronomia-en-Chiapas>
- *Comamos Pan* . (2023). Obtenido de <http://comamospan.org.mx/Recetas/pancoletto.html>
- *Mexico destinos*. (20 de mayo de 2023). Obtenido de <https://www.mexicodestinos.com/comitan/comida-tipica>
- UNESCO. (2010). *Los parachicos en la fiesta tradicional de enero de Chiapa de Corzo*. Obtenido de <https://ich.unesco.org/es/RL/los-parachicos-en-la-fiesta-tradicional-de-enero-de-chiapa-de-corzo-00399#:~:text=La%20tradicional%20Fiesta%20Grande%20de,a%C3%B1o%20en%20esta%20localidad%20mexicana.>